

التوازن الغذائي في الإسلام

أبو بكر الأخروري*

قال علي ابن الحسين بن واقد (1): قد جمع الله الطبّ في نصف آية فقال: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ (2).

من البداية ننبه إلى أنّ عرض هذه الدّعوة ليس من قبيل ما تفسّى من أنّ كلّ ما استحدث العلم من ظواهر ومعارف ذكره القرآن، مصداق الآية الكريمة: ﴿مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ﴾ (3)؛

إننا لا بدّ من أن نقول بضرورة طرح ما يعتقد من أن القرآن يحوي دقائق العلوم، لأن كتاب الله منزّه عن الزّمكان وما في العلوم من نسبية وتحرك، وعلى هذا فالأولى أن يحمل على أنه هداية تحوي ما يحتاج إليه من أمر الدين، والمراد بالدين طبعاً ما يتعلق بالدنيا والآخرة لأن الدنيا في مفهوم الإسلام بلاغ إلى الآخرة، يقول القاضي البيضاوي: «ما فرطنا في الكتاب من شيء يعني اللوح المحفوظ فإنه مشتمل على ما يجري في العالم من جليل ودقيق لم يهمل فيه أمر حيوان ولا جماد، أو القرآن فإنه دون فيه ما يحتاج إليه من أمر الدين مفصلاً أو مجملاً» (4)

* أستاذ بالمعهد الأعلى لأصول الدين وعضو المكتب الوطني للمنظمة التونسية للدفاع عن المستهلك.

نعم من الآيات ما فيه تفصيل، وهذا من الإعجاز العلمي، لكن مع ذلك يَصَلُّ القرآن الكريم هداية تقود إلى النظر والبحث والتأمل، وعلى هذا كان القرآن هو المقصد، وكانت العلوم جميعا هي الوسائل.

ونصف الآية الذي رأى فيه أبْنِ واقد أنه يجمع الطب هو من الهداية التي تدعونا إلى البحث في الغذاء، واصلاح النفس بقواعد فيه تحفظ على الانسان الصحة والسلامة.

إن نصف الآية يؤسس لنمط تربوي في مجال الغذاء يمكن أن نبرزه في النقاط التالية:

1 - حسن التدبير: إن بعض الآية المذكور مضموما إلى قوله تعالى: ﴿فليَنظُرِ الإنسانُ إلى طعامه﴾ (5) يوجه المسلم إلى عقلنة سلوكه ازاء ما يتناول والنموذج في ذلك صاحب الشرع قال ابن القيم في الطب النبوي: «ومن تأمل هدي النبي - ﷺ - وجده أفضل هدي يمكن حفظ الصحة به، فان حفظها موقوف على حسن تدبير المطعم والمشرب... فان حصلت على الوجه المعتدل، الموافق، الملائم للبدن والسن، والعادة، كان أقرب الى دوام الصحة والعافية» (6)

إنه حث على ترشيد الاستهلاك، ومعرفة الفرد لحاجته من المأكَل والمشرب وما يتناسب مع سنه ووظيفته، وعلى هذا يكون اجتناب الاسراف.

2 - مفهوم الاسراف:

يفهم الناس اليوم الاسراف على أنه التبذير والزيادة على قدر الحاجة، وهذا الفهم منقوص لأن من الاسراف أيضا ألا يغطي الانسان حاجته مما لا بد منه لاستقامة حاله واشتداد عوده، والوقوف على مناسبة نزول نصف الآية هذا يدل على ذلك:

روي أن بني عامر في أيام حجهم كانوا لا يأكلون الطعام إلا قوتاً، ولا يأكلون دسماً، يعظمون بذلك حجهم فنزلت «ولا تسرفوا» بتحريم الحلال، أو التعدي إلى الحرام، أو بافراط الطعام، والنشره عليه.(7)

وعلى هذا فامتداح الجوع من بعض المتصوفة والزهاد لا يتفق ووصايا الشرع لأن الجوع يؤدي إلى ضعف القوى فيقعد المرء بذلك عن أداء الوظيفة الاجتماعية المنوطة بعهدته. كما أنه سبيل الإصابة بأمراض يعرفها الأطباء اليوم. ان مالك بن دينار يقول: ما دخل بيتي الملح منذ عشرين سنة، وعن سري السقطي أنه منذ أربعين سنة يشتهي أن يغمس جزرة في دبس (8) فما فعل (9).

إن الزيادة في الأكل والشرب على قدر الحاجة منهي عنه، وعلى هذا الاحتماء من التخم واجب، وإلى هذا نبه رسول الله ﷺ بقوله: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فان كان لابد فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» (10)

نلاحظ كيف أن رسول الله ﷺ جعل الحد الفاصل بين طرفي الاسراف الحفاظ على اشتداد الصلب، فقال «يقمن صلبه».

والغزالي يرجع ما أصر من فضل الجوع إلى منهج الاسلام، في تناول موضوع الاسراف يقول: «... ولكن من أسرار حكمة الشريعة أن كل ما يطلب الطبع فيه الأقصى، وكان فيه فساد جاء الشرع بالمبالغة في المنع منه، على وجه يوميء عند الجاهل أن المطلوب مضادة ما يقتضيه الطبع بغاية الامكان، والعالم يدرك أن المقصود الوسط لأن الطبع إذا طلب غاية الشبع، فالشرع ينبغي أن يمدح غاية الجوع، حتى يكون الطبع باعثاً والشرع مانعاً فيتقاومان ويحصل الاعتدال» (11)

وأنا كنا نقر من أن الوسطية هي مقصد الشرع أيضا إلا أننا لا يمكن أن نجاري الغزالي في تحديد طريقة الشرع في مقاومة الإفراط في الأكل والشرب والمبالغة فيهما، لأن منطق الوصايا غالبا يحث على هذه الوسطية، وحديث ابن ماجه الأنف الذكر نص في ذلك على ما بينا سابقا، ثم إن قراءة النصوص تكون بالضميمة فإذا خلا نص من إبراز تلك الوسطية فلا بد من ضمه الى ما تناول موضوعه، وهذا الضرب من التفسير أساسي لمن يريد عمق المفاهيم.

ثم أن الشرع لا يمكن أن يضاد الطبع: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ، ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (12)

فالاسلام لا يمكن أن يصادم الطبع وانما يعدل منه بما يحقق المصلحة الفردية والجماعية، وبهذا يحيلنا الاسلام على علوم الوسائل التي توقفنا على مقتضيات الوسطية والتي تتوقف عليها المصلحة، وهذا هو التناغم بين الهداية والعلوم المحققة للمقصد.

ومما نستند إليه في عدم التصادم هذا وأنه يجوز شرعا من حين لآخر حديث أبي هريرة الذي شرب بحضرة الرسول ﷺ من اللبن، وكان يحثه على ذلك حتى قال أبو هريرة: «والذي بعثك بالحق لا أجد له مسلكا» (13)

إن المراد بالاسراف الاسراف الدائم أو الغالب الذي يؤدي لا محالة إلى ما يعرف الأطباء وما يعبر عنه ابن القيم: «أمراض مادية تكون عن زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية... وسببها ادخال الطعام على البدن قبل هضم

الأول، والزيادة في القدر الذي يحتاج اليه البدن... والاكثر من
الغذية المختلفة التراكيب المتنوعة» (14)

إن الإسلام لا يمكن أن يقبل الجوع وسوء التغذية، وهو
الذي جعل الإنسان غاية، ومن وسائله في محاربة ذلك نذكر:

أ: محاربة تقليل مواد الغذاء: فالشرع لم يحرم من الأغذية
إلا ما كان ضاراً بصحة الانسان، بل هو يدعو الى عدم الالتزام
بالعادات الموروثة التي تمنع تناول بعض الأطعمة: «وقالوا هذه
أنعام وحرث حجر لا يطعمها إلا من نشاء بزعمهم، وأنعام
حرمت ظهورها وأنعام لا يذكرون اسم الله عليها افتراء عليه
سيجزيهم بما كانوا يفترون» (15) ويواصل استنكار مثل هذا
المنع: «ومن الأنعام حمولة وفرشا، كلوا مما رزقكم الله ولا
تتبعوا خطوات الشيطان إنه لكم عدو مبين، ثمانية أزواج من
الضأن اثنين، ومن المعز اثنين، قل أ الذكركين حرم أم الاثنين أما
اشتملت عليه أرحام الأنثيين نبئوني بعلم ان كنتم صادقين
ومن الإبل اثنين ومن البقر اثنين قل أ الذكركين حرم أم الأنثيين
أما اشتملت عليه أرحام الأنثيين أم كنتم شهداء إذ وصاكم الله
بهذا فمن أظلم ممن افترى على الله كذباً ليضل الناس بغير علم
ان الله لا يهدي القوم الظالمين» (16)

قال البيضاوي: «والمعنى انكار ان يحرم الله من جنس الغنم
شيئاً» (17) أوقف الاسلام عادة جاهلية تحول دون أكل بعض
أنواع الابل: «ما جعل الله من بحيرة ولا سائبة ولا وصيلة
ولا حام، ولكن الذين كفروا يفترون على الله الكذب وأكثرهم لا
يعقلون» (18) ان العرب في الجاهلية كانوا إذا انجبت الناقة
خمسة أبطن آخرها ذكر بحروا أذننها أي شقوها وخلوا سبيلها
فلا تركب ولا تحلب، وكان الرجل منهم يقول إذ شفيت فناقتي
سائبة ويجعلها كالبحيرة في تحريم الانتفاع بها، وإذا ولدت

الشاة أنثى فهي لهم وإن ولدت ذكرا فهو لآلهتهم، فإذا ولدتها قالوا وصلت الأنثى أخاها فلا يذبح لها الذكر: وإذا أنجبت من صلب الفحل عشرة أبطن حرموا ظهره ولم يمنعوه من ماء ولا مرعى وقالو قد حمى ظهره (19)

إن هذه المحاربة دعوة الى التكاثر من موارد الغذاء.

ب: طلب الرزق والاشتغال بالفلاحة: من وسائل الاسلام في محاربة سوء التغذية دعوته الى السعي وطلب الرزق: «هو الذي جعل لكم الأرض ذلولا فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه وإليه النشور» (20)

والاسلام اعتبر طلب الرزق عبادة يتقرب بها الى الله تبارك وتعالى وسبيلا للمغفرة والرحمة، فمن بات كالا من عمل يده بات مغفورا له، بل إنه من عمل الأنبياء: إن داود عليه السلام كان لا يأكل الا من عمل يده» (21)

كما دعا الرسول ﷺ إلى الاشتغال بالفلاحة باعتبارها مصدر الغذاء جميعا فقال: من كانت له أرض فليزرعها» (22)

وقال عليه الصلاة والسلام أيضا: «من نصب شجرة فصبر على حفظها والقيام عليها حتى تثمر، فإنه له في شيء يصاب من ثمرها صدقة عند الله - عز وجل -» (23)

ج: حقّ المعدومين في الحرث والطعام: من حكمة الإسلام جعل الزكاة في الزروع والبقول والغنم والابقر والابل وغيرها: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ». (24) «كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ» (25)

وقد قدرت الشريعة زكاة الفطر بالدقيق وما شابهه من

طعام، ورغب في التطوع بالطعام يقول رسول الله ﷺ : «من استطاع منكم أن يستتر من النار ولو بشق ثمرة فليفعل» (26) ومما يدعم سعي الإسلام الى نشر الغذاء وعدم جعله لفئة دون فئة، أنه اعتبر شر الطعام طعام الوليمة يدعى لهما الأغنياء، ويدفع عنها الفقراء، والشرع يجعل بعض الكفارات اطعام المساكين ككفارة الافطار في رمضان عمدا وكالفدية على من لا يطبق الصوم: ﴿وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ﴾ (27). وككفارة من يظاهر من زوجته ان لم يستطع الصوم: «فمن لم يستطع فاطعام ستين مسكينا ذلك لتؤمنوا بالله ورسوله وتلك حدود الله وللكافرين عذاب أليم» (28)

كما أن كفارة اليمين واتيان الرجل زوجته عند الحيض وكفارة قتل المحرم لصيد البر جعلت اطعام المساكين.

قال الله تعالى في كفارة اليمين: ﴿لَا يَأْخُذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ، وَلَكِنْ يُؤْخِذُكُمْ بِمَا عَقَدْتُمُ الْإِيمَانَ، فَكَفَّارَتُهُ إِطْعَامُ عَشْرَةِ مَسْكِينٍ مِنْ أَوْسَطِ مَا تَطْعَمُونَ أَهْلِيكُمْ أَوْ كِسْوَتُهُمْ أَوْ تَحْرِيرُ رَقَبَةٍ، فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ، ذَلِكَ كَفَّارَةُ أَيْمَانِكُمْ إِذَا حَلَفْتُمْ وَاحْفَظُوا أَيْمَانَكُمْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (29)

ونسوق هنا أيضا الفرص التي يوفرها الاسلام لتغذية الناس ومحاربة قلة الغذاء كالنهى عن البخل والترغيب في الكرم والجود

د. محاربة احتكار الطعام وارتفاع الاسعار والتطفيف: حارب الاسلام كل عامل من شأنه أن يجعل الحصول على القوات اللازم أمرا عسيرا، فحرم الاحتكار فعن ابن عباس -

رضي الله عنهما - قال: قال رسول الله ﷺ من احتكر طعاما أربعين ليلة فقد برىء من الله، وبرىء الله منه، وأيما أهل عرصة أصبح فيهم امرؤ جائعا فقد برئت منهم ذمة الله تبارك وتعالى» (30)

وعلى هذا قرر الفقهاء أن لولي الأمر أن يجبر الناس على بيع ما عندهم بقيمة المثل عند ضرورة الناس الى الطعام، ومن السياسة الشرعية أن يتولى المحتسب منع الاحتكار ومقاومة الغش ورفع الاسعار.

وإن كان الاسلام يرى أن التدخل في حرية الفرد بدون ضرورة مظلّمة، لكن إذا طرأت عوامل غير طبيعية تضر بمصلحة المجموعة، فالمصلحة العامة مقدمة على الحرية الفردية لذلك قال الفقهاء بإباحة التسعير لضرورة المجتمع أو حاجته أو وقايتة من المستغلين الجشعين، معاملة لهم بنقيض مقصودهم. وقد توعّد الله المطففين الذين يغبنون حق الغير، ويحرمونهم من طعامهم:

قال الله تعالى: ﴿وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ الَّذِينَ إِذَا أَكْتَالُوا عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ، وَإِذَا كَالُوهُمْ أَوْ وَزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ، أَلَا يَظُنُّ أُولَئِكَ أَنَّهُمْ مَبْعُوثُونَ لِيَوْمٍ عَظِيمٍ﴾ (31)

والاسلام بهذا يمنع كل اعتصار للضعيف وما فيه من استغلال وقهر.

هـ : الترغيب في بعض الأطعمة: كاللحم فقد قال ﷺ فيه: سيد طعام أهل الدنيا وأهل الجنة اللحم» (32) واللحم مصدر هام للزلاليات الحيوانية، والقرآن نبه إلى فضله حتى على الزلاليات من أصل نباتي: «وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد، فادع لنا ربك يخرج لنا ممّا تنبت الأرض من

بقلها وقثائها وفومها وعدسها وبصلها، قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير أهبطوا مصرًا فإن لكم ما سألتم» (33) وهذا لا يعني الافضلية المطلقة فقد أورد بعضهم الأثر: «لو تعلم أمتي ما في الحلبة لاشتروها ولو بوزنها ذهبًا» (34) وإن رفعه بعضهم إلى رسول الله ﷺ فإن ابن القيم في الطب النبوي جعله قوله لأحد الأطباء، وأثبت الحدي: «استشفوا بالحلبة» (35)

كما أورد أحاديث كثيرة في القثاء والبلح والتمر وما إلى ذلك مما يقتات.

3 - المرازمة وتخير الغذاء: من أسس التربية الغذائية التي يؤمى إليها نصف الآية المرازمة وتخير الغذاء ذلك أن الدعوة إلى الأكل والشرب وعدم الإسراف والنظر إلى ما نأكل حنًا على انتقاء ما نأكل وإن نعطي لكل مطالب الجسم ما يسد حاجته، ومعنى المرازمة كما ورد في لسان العرب يقال رازم في أكله إذا خلط بعضًا ببعض... ورازم بين ضربين من الطعام ورازمت الابل العام: رعت حمضًا مرة خلة مرة أخرى، قال الراعي يخاطب ناقته:

كُلي الحمض، عام المقحمين ورازمي

إلى قابل ثم اعذري بعد قابل

وقيل رازم بين شيئين جمع بينهما، يكون ذلك في الأكل وغيره، ورازمت الابل إذا خلطت بين مرعين وقوله رسول الله ﷺ رازموا بين طعامكم فسرّه ثعلب: فقال معناه اذكروا الله بين كل لقمتين، وسئل ابن الأعرابي عن قوله في حديث عمر: وإذا أكلتم برازموا. قال المرازمة الملازمة والمخالطة، يريد موالاة الحمد قال: معناه أخلطوا الأكل بالشكر، وقولوا بين اللقم

الحمد لله، وقيل المرازمة أن تأكل اللين واليابس، والحامض والخلو، والجشب والمأدوم فكأنه قال: كلوا سائغا مع جَشَب غير سائغ، قال ابن الأثير أراد اخلطوا أكلكم لينا مع خشن، وسائغا مع جشب، وقيل المرازمة في الأكل المعاقبة وهو أن يأكل يوما لحما، ويوما لبنا، ويوما تمرا ويوما خبزا...

المرزم الحذر الذي قد جرب الأشياء، يترزم في الأمور ولا يثبت على أمر واحد لأنه حذر (36)

أورد ابن منظور حديثين فيهما دعوة إلى المرازمة وأختلت الأفهام في معنى المرازمة، فمنها ما نهى إلى أنه تناوب بين اللقمة والحمد، وهذا في نظرنا بعيد لأن الانتقال من الحقيقة إلى المجاز هنا لا مبرر له، فالأولى الحمل على الحقيقة أي أن الرسول ﷺ يدعو إلى عدم الاستدامة على طعام واحد، وإلى ضرورة ما نسماه اليوم بالتوازن الغذائي متعمل على تحصيل الأغذية من مجموعات مختلفة، ويدعم ما ذهبنا إليه فعل صاحب الشرع، فقد دعا الرسول ﷺ إلى المرازمة وترجم ذلك في سيرته في أكله، فلم يكن من عاداته ﷺ حبس النفس على نوع واحد من الأغذية لا يتعدها إلى ما سواه. هكذا قال ابن القيم قبل أن ينبه إلى أن عدم المرازمة يضر بالطبيعة، وإن لم يتناول الإنسان الا طعاما واحدا وواظب على ذلك طويلا ضعف وهلك. (37)

والقرآن يجعل الجمع بين الفاكهة واللحم نعيما ومن المرازمة أن يجمع بين النوعين: ﴿وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (38): ﴿وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ وَلَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (39)

وعلى هذا يرفض الإسلام أن يكون الإنسان نباتيا فقط أو

لحميا فقط لأنه ينافي الوسطية التي دعا إليها الاسلام وجعلها السمة البارزة للأمة المحمدية. كما يتعارض وحاجة الانسان.

ويلحق بالتوازن من حيث الأغذية التوازن في الوجبات وعلى هذا كان رسول الله ﷺ يأمر بالعشاء وينهى عن تركه: «ترك العشاء مهزمة» (40)

4 - **الوازع والوعي:** التغذية تقام إذن على الكمية والكيفية والتوازن لكن الاسلام يزيد بعدا رابعا يتمثل في الفائدة التربوية التي تحصل للإنسان من البعد عن الاسراف، ان مداومة على الاكثار من الطعام يربي النفس على الشره والنهم، فيصبح صاحبها تواقا إلى الإفراط، فتضعف الإرادة فلا يقوى على مجاهدة النفس في المواطن كلها، وفي النهاية يتلون سلوكه بلون الانانية، وحب الذات، ثم يسعى إلى اشباع الغرائز دون مراعاة للوسيلة أهى مشروعة أم لا؟

ان حال الانسان المعاصر يدل على غياب ذلك البعد، ان الاحصائيات كما سنرى - إن شاء الله - تنطق بذلك.

إنه في حاجة الى أن يتقي الله في ما بين يديه من أغذية ويشعر بأن مع نهاية حاجته تبتدي حاجة غيره وأن ملايين الأطفال يموتون جوعا وسوء تغذية في حين أن أمراض التخمة تتفاقم هناك في مجتمعات الاستهلاك. ان الانسان في القرن الافريقي لا يستهلك أكثر من 900 حريرة يوميا بخلاف الأروبي فإنه تجاوز 3000 حريرة.

اننا لا بد من أن نتربى على سلوك فيه تتجلى معاني احترام الغذاء. انه لا بد من وجود وازع عند تناول الطعام هو ذلك الضمير الحي الموجه بالايمان، الذي ينظر صاحبه الى المصلحة من زاوية المصلحة الجماعية، فتناول المسلم للغذاء لا يمكن أن

يكون كتناول اي فرد فيما يسمى بمجتمعات التخمّة ذلك الفرد الذي يتناول الطعام ارضاء للنزوعات والميولات وربما للتباهي والخيلاء يقول رسول الله ﷺ : «المؤمن يأكل من معي واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء» (41) ويقول أيضا: «ان من السرف أن تأكل كل ما اشتهيت» (42)

ولا يعني هذا قتل ألميل الى الطعام والاقبال عليه برغبة وانشراح فالرسول ﷺ كان يتخير طعامه ويقبل على ما اشتهاه جاء في: «زاد المعاد ان رسول الله كان إذا عافت نفسه الطعام لم يأكله، ولم يحملها إياه على كره، قال انس: ما عاب رسول الله - عليه الصلاة والسلام - طعاما قط، ان اشتهاه أكله والا تركه ولم يأكله» (43)

كما كان رسول الله ﷺ يأكل من فاكهة بلده، ولا يحتّمى منها، وربما هذا لتعود جسمه بها، ولمعرفته إياها.

ولا شك أن الاقبال على الطعام بهذه الرغبة له تأثير على مدى الاستفادة منه فهضم ما يرغب فيه الانسان أيسر مما يرغب عنه.

4 - الدعوة الى الحمية: ليس المراد بالحمية هنا حمية المرض، وانما نقصد حمية الاصحاء أيضا، فحمية المريض هي وقايتها من المضاعفات وكيفيةها هو أن يحمى نفسه من استعمال ما يضر به، وأما حمية الأصحاء، وهي التي نعنينا هنا - فهي أن يحمى الانسان نفسه وبقاياها من طعام أو شراب يضر بها، أو يتوقع ضرره لسبب من الأسباب، كنحو كبر سن، أو برودة طقس أو حرارة أو غير ذلك مما يجب مراعاته.

صحيح ان الهدي لم يضبط تعريفات للوجبة الغذائية، وانواع الغذاء اللازم وهذا مراعاة للفروق الفردية ولتباين

الحاجيات بتباين الظروف والأحوال - كالمناخ والسن، وطبيعة العمل الذي يقوم به الإنسان، وليس هذا من العيب أو النقص إنما لكون الاسلام هداية، والهداية لا يمكن أن تعطي حقائق علمية، والعلم كما نعرف كثير الأطوار والتغيرات فما يعد اليوم علميا في ميدان الحميات مثلا، يتجاوز غذا ويعدل بأشياء جديدة وما يراعى اليوم من ظروف يمكن أن يلغى غذا لمعطيات جديدة اكتشفت، أو لوسائل جديدة اخترعت، ولكن الذي لا شك فيه هو ان الاسلام يقر ما وصل اليه العلم ويدعونا الى ان نسأل أهل الذكر ان كنا لا نعلم.

والهدى إذن يحيلنا على العلم فلننظر في ما وقف عليه العلم المعاصر في هذا الباب:

1 - وجوب تربية النفس على عدم الشره: ان الأطباء في العصر الحديث ينصحون بعدم التعود على الاسراف في الأكل بتجاوز الحاجة لأنهم يرون أنه ظاهرة غير مرغوب فيها إذ تصبح سلطانا على الانسان يعسر عليه التخلص منه، فيصبح عبدا له، فيفشل إذا دعت الضرورة الى الاقلاع عن عادة من العادات.

2 - مخاطر الاسراف:

أ - عسر الهضم والضغط: إن تجاوز الحاجة في الطعام يسبب توترا للمعدة المنهكة، وينشر هذا بأن الغدد الهاضمة، كالغدد اللعابية والمعدية والمعوية، والمعثكلة، لا تفرز ما يكفي لهضم المواد المستهلكة كلها، وبالتالي تكون هذه الأخيرة عبءا ثقيلا على المعدة.

ثم ان امتلاء المعدة يجعل الحجاب الحاجز يندفع نحو القلب والرئتين فتضطرب الوظيفة الدورية الوظيفة التنفسية، ونتيجة

لذلك تكون الرثتان عرضة للالتهابات من أن لآخر، مما يسبب سعالاً مزمنًا يلاحظ عند البدن كما يلاحظ عنده ضيق التنفس والسرعة فيه عندما يعرض نفسه لمجهود عضلي بسيط. (44)

هذا الايضاح يبرز معنى الحديث: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، يحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً فثلاث لطعامه وثلاث لشرابه وثلاث لنفسه» (45)

والمعدة بامتلائها الدائب تصاب بالتمدد، وتضطرب وظيفة الكبد، ويزداد الضغط وتظهر البواسير (Hemoroides) والدوالي (Varices)

ب - الالتهابات:

كثرة الطعام تسبب كثرة الفضلات في الأنبوب الهضمي (46)، وهذه الفضلات تكون مرتعاً للجراثيم التي تكون سموماً مختلفة، تهجم على شتى الانسجة في جسم الانسان.

ان المبالغة في تناول الطعام يسبب التهاب الزائدة الدودية.

ج - بعض أمراض التخمة:

زيادة على ما ذكرنا ننبه إلى أن من أكثر الامراض انتشاراً في المجتمعات الغنية التي تمثل نسبة 14٪ من سكان العالم والتي تستهلك 86٪ من الانتاج الغذائي العالمي مرض السمنة، وخاصة السمنة الوراثية التي يجب أن نعرف إن لا علاج لها لها اليوم.

ومن الاجرام أن يفرط الانسان في تناول الطعام ليصاب بالسمنة ليورثها في نسله، فربما أصابت ابناً أو حفيداً مما يسبب له متاعب جسدية، وربما نفسية مدمرة.

كما ان الافراط في بعض الاطعمة يسبب أمراضاً مزمنة مستعصية كالنقرس والسكري، وظهور الرسل والحصى في

الكلّي أو في المرارة، كما أن الإفراط في تناول المشروبات كالمشروبات الغازية والشاي والقهوة وحتى الماء يسبب بعض الاضطرابات العصبية والقلبية وعسر الهضم وأجهاد للكلّي. وحتى نزيد الأمر وضوحاً نفصل القول في مخاطر الإفراط في الدهون والسكريات والزلاليات.

يقول الدكتور «كايز» من الولايات المتحدة أن الموت في أوج الرجولة في تزايد والسر كامن في الإفراط في تناول المواد الدهنية، مما يزيد نسبة الكوليستيرول في الدم، وخاصة المواد الدهنية من أصل حيواني إذ يؤدي هذا إلى تصلب الشرايين وإلى الجلطة القلبية وارتفاع ضغط الدم وما إلى ذلك من الأمراض التي تعجل بوفاة الإنسان في شرح الشباب أو في ذروة الكهولة المثمرة.

أما «جون بودكن» - أستاذ التغذية بجامعة لندن، فيرى أن الشر كل الشر في الإفراط في السكريات وينعت السكر بالقاتل الحلو. (47)

لا نعتقد أن بين الرأيين تعارضاً فكلاهما ثبتت خطورته فعن السكر فإن شارل بيست مكتشف الأنسولين أثبت منذ أكثر من ثلاثين سنة أن السكر يسبب تشحم الكبد كالكحول سواء بسواء.

وتزداد الخطورة إذا كان الإفراط فيهما جميعاً إن السكر يكون مع المواد الدهنية مادة لزجة في الدم تفضي إلى الجلطة القلبية.

وكذلك الإفراط في المواد البروتينية (الزلائية) له مضاره ففصلات هذه المواد ضارة بالجسم، وهذا يذكرني بقوله عمر بن الخطاب رضي الله عنه - : «اياكم و [كثرة] اللحم فان له

ضراوة كالخمر (48)، ويتمثل ضرر هذه المواد خاصة في ما ذكرنا سابقا من تقرس، ورمال كلوية ويمكن أن نضيف ضغط الدم وتصلب الشرايين. وتناول المواد البروتينية يسبب في حالة الاسراف عدم المرازمة مع بقية المواد الأخرى، وخاصة إذا تعلق الأمر بغياب الخضر والفواكه إذ أن عدم المرازمة هنا يسبب الامساك، وطول بقاء الكتلة البرازية في الأمعاء تولد حموضة وسموما يتضرر الجسم بها.

3 - الاسراف في تناول بعض الأطعمة حرمان للجسم من مواد أخرى ضرورية:

يدعو العلم إلى الغذاء المتوازن لأن الاسراف في تناول مادة يكون على حساب أخرى وأي نقص يحصل فهو ضار فالافراط في المواد الأخرى على حساب البروتينات يعني ضررا بنمو الانسان إذ أن البروتين ضروري للنمو ولتعويض ما أتلّف من خلايا، ويزداد الأمر فداحة إذ كان ذلك النقص عند الاطفال والحوامل والمرضعات وإذا كان الافراط على حساب السكريات، فإن ذلك يترتب عنه ضعف عام.

إن الدهون من أهم مصادر الطاقة فغرام واحد منها يعطي 9 حريرات، فأن نهينا عن عدم الافراط منها فلا يعنى ذلك انه يجوز الاعراض عنها.

انها لا بد ان تدخل في المعادلة ولا يمكن ان نتناول غيرها على حسابها ان الحاجة اليها ماسة خاصة عند الاطفال والشباب، وعندما يحتاج الى طاقة عضلية.

ثم إن كان الأطباء ينهون عن الافراط في الاصلاح لما في ذلك من تأثير على الجهاز الدوري والشرايين فانه ضرورية للأنسجة ولا يمكن بالتالي تجاهلها وتناول مواد أخرى على

حساب مواد تحويها، ان الاملاح ضرورية للأنسجة إذ تعتمد عليها في نموها وفي أداء وظائفها، فالكالسيوم والفسفور ضروريين للعظام والاسنان، والحديد ضروري للدم، وفقره يسبب فقر الدم، واليود ضروري لتكوين هرمون التيروكسين (Thyroxine) الذي فقره يسبب أورام الحلق.

إذن إذا قلت الأملاح ضعفت الغدد عن أداء وظائفها وتصاب نتيجة لذلك بالكسل وربما بأمراض خطيرة.

أما عدم التوازن المؤدي الى نقص في الفيتامينات التي تقوم بدور حماية الجسم فقد يصل بالانسان الى العيوب الجسمية وخلل في وظائف الاعضاء.

ان نقص الفيتامين (أ) يؤدي الى ضعف البصر والنقص في (ب) يؤدي الى ضعف الاعصاب أما نقص (D) فانه يؤدي الى الكساح.

هذا وان تناول كمية كبيرة من الماء على حساب المواد الغذائية ضار أيضا فكثرت تشوش الجسم وتسبب اضطراب أعضائه، إذ الماء الكثير يؤثر في العصارات الهاضمة ويقلل من تأثيرها، وقد يدفع الماء الأكل الى أسفل الانبوب الهضمي دون ان يتم امتصاص خلاصته وهذا يفسر نهى رسول الله ﷺ عن شرب الماء عقب الطعام (49)

ان مع الافراط في الماء يكون الهضم بطيئا مضطربا، وتتسع المعدة وتمتد، وتضعف جدرانها عن الحركة، كما يكون الضغط على الحجاب الحاجز وبالتالي على القلب والرئة وكل الجهاز التنفسي والدوري.

أما قلته فتسبب جفاف مائية الجسم (Deshydration) وأمراضا أخرى إذ هو ضروري في سيولة الدم، وإذابة الطعام،

كما يدخل في تكوين الخلايا والافرازات الداخلية، والحاصل أنه يدخل في كل العمليات الحيوية في الجسم.

وخلاصة القول أن الإفراط في مواد يضر بالتوازن الغذائي وهذا يؤدي الى سوء التغذية (50) أن التوازن الغذائي ضروري في المحافظة على الوزن المثالي والنمو التدريجي للأطفال والمراهقين، والقدرة على التوقي من الأمراض، والاحتماء من الأمراض الناتجة عن الغذاء نفسه. (51)

إذن ليكن غذاؤنا متوازنا شاملا لمواد تنتمي الى المجموعات الثلاثة: مجموعة النمو كاللحم والبيض والسّمك والخضر الجافة ومجموعة الطاقة من سكريات ودهنيات، ومجموعة الوقاية المزود الرئيسي للإنسان بالفيتامينات،

وليكن التوازن أيضا داخل المجموعة الواحدة كالتوازن بين البروتينات من أصل نباتي والبروتينات من أصل حيوان، وكالتوازن بين السكر لطيء الامتصاص والسكر سريع الامتصاص، وكالتوازن بين الدهنيات من أصل حيواني والدهنيات من أصل نباتي وكالتوازن بين الاملاح والفيتامينات. (52)

وليكن التوازن من حيث الكم، فالإنسان يجب أن يستهلك لتغطية حاجياته دون أن يتجاوز ذلك وبعبارة أخرى لابد من توازن بين ما يتناول الإنسان من غذاء وبين ما يصرفه من طاقة.

هكذا نقرأ نصف الآية اليوم لنبرز مفهوم الاسراف والعلاقة بين طرفيه ولنحسب الاستهلاك في مجال التغذية واخضاعه لسلطان العلم والمعرفة وهكذا يجب ان نفهم ما بين الشرع والعلم من اتصال وتكامل والحق لا يضاد الحق وأن ما أدركه

ابن واقد في عصره يتحرك فإذا ما وصل إلينا وقد تطورت العلوم طورنا فهمنا وازددنا عمقا لكن على أن تضل الهداية هداية تتصف بالثبات، وتلك هي عينة من العلاقة بين الثابت والمتحرك، فنحن أيضا في عصرنا هذا مدعوون إلى أن نتلو نصف الآية ونديره. قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾.

الهوامش :

- (1) راجع البيضاوي. أنوار التنزيل وأسرار التأويل 1203 المطبعة العثمانية 1305 هـ
- (2) الاعراف 31
- (3) الانعام 38
- (4) البيضاوي، أنوار التنزيل 174
- (5) عبس 25
- (6) ابن القيم (الجوزية) الطب النبوي 167، دار الكتب العلمية بيروت 1403 هـ 1983 م
- (7) راجع البيضاوي. 203
- (8) الدبس: جاء في لسان العرب. الدبس عسل التمر وعصارته. وقال أبو حنيفة هو عصارة الرطب من غير طبخ. وقيل ما يسيل من الرطب، 4/ 285 - 286 ط. دار احياء التراث العربي. بيروت 1408 - 1988
- (9) راجع الغزالي. احياء علوم الدين. 96/3 دار المعرفة بيروت 1402 - 1982
- (10) ابن ماجه، كتاب الاطعمة. باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع 2/ 1111
- (11) الغزالي. الاحياء 96/3
- (12) الروم 30
- (13) النووي، رياض الصالحين 227 - 228. دار الكتاب العربي. بيروت 1393-1973
- (14) ابن القيم. الطب النبوي 12

- (15) الانعام. 138
- (16) الانعام 143 - 144
- (17) البيضاوي. 164
- (18) المائدة 103
- (19) البيضاوي 164
- (20) الملك 15
- (21) البخاري. كتاب البيوع، باب كسب الرجل وعمله بيده 6/2.
- (22) البخاري. كتاب الحرث. باب كان من اصحاب النبي تواصي بعضهم 49/2
- (23) أحمد المسند 61/4
- (24) البقرة 207
- (25) الانعام 141
- (26) مسلم كتاب الزكاة، باب الحث عن الصدقة ولو بشق تمر. 703/2
- (27) البقرة، 184
- (28) المجادلة. 4
- (29) المائدة 89
- (30) قال المنذري. رواه أحمد وأبو العلاء والبزار والحاكم وفي بعض هذا المتن غريبة وبعض أسانيد جيد.. الترغيب والترهيب 4/4 ط دار الفكر 1399 - 1979.
- (31) المطفون 1 - 2
- (32) ابن ماجه. كتاب الاطعمة . باب اللحم. 1099/2.
- (33) البقرة 61
- (34) ذار هذا الدكتور الجميلي في الاعجاز الطبي في القرآن ط 2. دار التراث 1400 هـ - 1980 م
- (35) راجع ابن القيم. الطب النبوي 233
- (36) ابن منظور، لسان العرب، مارزم (بتصرف) 5/204 - 205 - 206.
- (87) راجع ابن القيم. زاد المعاد 3/135 - 136.
- (38) الطور 22
- (39) الواقعة 20 - 21.
- (40) الترمذي. كتاب الاطعمة. باب ما جاء في فضل العشاء 188/3
- (41) الترمذي. كتاب الاطعمة. باب ما جاء ان المؤمن يأكل في معي واحد 173/3
- (42) ابن ماجه. كتاب الاطعمة. باب من الاسراف ان تأكل كل ما اشتهيت 1112/2

- 43) زاد المعاد 3/ 135 - 136
- 44) الدكتور. أبو شوكة (محمد) مجلة العربي عدد 120. شعبان 1388 نوفمبر 1968.
- 45) تقدم ذكر هذا الحديث
- 46) لا يعني هذا أن الفضلات يجب أن تكون قليلة. ان قلتها تسبب الامساك (La constipation) ولهذا ينصح بتناول النخالة والألياف.
- 47) راجع الدكتور الدباغ، حذار من السكر. مجلة العربي العدد 246 جمادى الثانية 1399 هـ / ماي 1977.
- 48) راجع مالك الموطأ. 2/ 935
- 49) راجع الطب النبوي 173 - 174
- 50) بهذا ندرك ان سوء التغذية لا يرادف الجوع
- 51) راجع. التغذية. دراسة صادرة عن وزارة التربية القومية شارك في اعدادها الاساتذة زهير القلال وخميس النقاطي وعبد المجيد عبيد ومفيدة مزالي وشريفة بن علي وفتومة السعيدى وجيليلة الخضرائي.. تونس 1984
- 52) المرجع السابق.

